Z0308312 Yoga am Abend - Tiefenentspannung und Stressreduktion

Beginn	Donnerstag, 08.10.2026, 17:00 - 18:15 Uhr
Kursgebühr	125,00 €
Dauer	12-mal
Kursleitung	Kirsten Weygand
Informationen	Bitte essen Sie 2 Stunden vor Kursbeginn nichts Schweres, kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie bei Bedarf eine rutschfeste (Yoga) Matte und eine Decke mit.
Kursort	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01, Wiesbadener Straße 1, 65239 Hochheim

Dieser Kurs führt Sie mit Hilfe von konzentriert gehaltenen oder dynamisch ausgeführten Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), aktivierend oder beruhigend ausgeführt, sowie der klassischen Tiefenentspannung des Yoga (Shavasana) zu einem bewussteren Körperwahrnehmungsgefühl. Energien können freier fließen, Entspannung wird bewusst erreicht. Kraft, Flexibilität, Dehnung, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer werden gefördert. Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne Vorkenntnisse und an Fortgeschrittene, die eher sanft praktizieren wollen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.10.2026	17:00 - 18:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
15.10.2026	17:00 - 18:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
29.10.2026	17:00 - 18:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
12.11.2026	17:00 - 18:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
19.11.2026	17:00 - 18:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
26.11.2026	17:00 - 18:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
03.12.2026	17:00 - 18:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
10.12.2026	17:00 - 18:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
07.01.2027	17:00 - 18:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
14.01.2027	17:00 - 18:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
21.01.2027	17:00 - 18:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
28.01.2027	17:00 - 18:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01

zur Kursdetail-Seite